

出前講座活動報告(平成30年9月20日)

参加者の声

平成30年9月4日(火) 出前講座 堀公民館 13:30～15:00(参加者13名)

I.「いつまでも自宅で暮らすために」...(在宅医療)

いちき串木野市包括支援センター 保健師 久保 小百合

II.「がんばりすぎない介護を応援します」

いちき串木野市医師会在宅医療・介護連携推進事業 南新 敦子

- ・「地域包括ケアシステム」ってあまりよく分からないなあ・・
- ・出来るだけ元気で自宅で暮らして行きたいです。そしてポックリ死ねたらいいです。
- ・「自分の家で亡くなれたらいいですよ」 家族に見守られて自宅で亡くなった方を知っています。あんな風に最期を迎えられたら本当にいいなあと思いました。
- ・とても参考になる話でした。もっと若い人とかいろんな人に聴いてもらったらいいと思います。
- ・「何かあったら、まず包括支援センターに相談に行けばいいですよ。」

皆さんが和気あいあいとして会話したり、一人暮らしの方の気遣いをされたり、しっかりとした繋がりを感じられる印象の公民館でした。

まだまだお元気な方が多く、介護などに危機感を感じている印象は薄かった様ですが、「これからに向けて必要になるかもしれない」と皆さんでお話をされていました。

平成30年9月11日(火) 土川高齢大学 14:00～15:00(参加者7名)

I.在宅医療「がんばりすぎない介護を応援します」パンフレット紹介

マイライフノート 利用・活用について

いちき串木野市医師会在宅医療・介護連携推進事業 南新 敦子

II.講話 『知って安心!訪問看護サービス』 訪問看護ステーションさくら 所長 畑中勇二

・「ピンピンコロリで、できることなら住み慣れた我が家で最期を迎えたい」という方がほとんどでしたが、いくら訪問看護の方が来てくださるとしても、ひとり暮らしなので不安が大きいとお話されていました。

デイケアに通われている方が2.3人いらっしゃいましたが、まだご自分で運転されている方もいらっしゃいましたし、畑で野菜を作っている方、92歳で魚釣りをしているという方もいらっしゃって、皆さんまだまだお元気な様子でした。ただやはり買い物等は不便だということで、生協(COOP)を利用されている方、いきいきバスで1時間かけて市内に買い物に行かれている方もいらっしゃいました。

「乗り慣れていない人がバスに乗るのは難しいので、運転免許を返す前に、元気なうちにバスに乗ってみておいた方がいいですよ～」と保健師さんからのアドバイスもありました。

ひとり暮らしなので、誰とも話をしない日が何日もあるという方がおられたので、保健師さんが「高齢大学だけでなく、ころばん体操だと週1回はあるから、体操もできるし、皆さんとも会えるしおすすめですよ」と案内されました。



堀公民館



土川高齢大学